

Salicornia

Fiche Nutritionnelle



Teneurs pour 100 g de plante fraîche

Version du 14/03/2015

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	59			
Energie	kcal	14			
Eau	g	92,2	92,0	92,4	2
Minéraux	g	3,3	3,0	3,6	5
Protéines (Nx6.25)	g	0,7	0,2	0,9	4
Glucides (par différence)	g	1,1			
Fibres Alimentaires	g	2,5	2,4	2,5	2
Lipides	g	0,2	0,1	0,4	3
AG saturés	g	nd			
AG monoinsaturés	g	nd			
AG polyinsaturés	g	nd			
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	0,24	0,02	0,62	4
Sodium	mg	1 024	873	1 123	6
Magnésium	mg	75	64	87	2
Phosphore	mg	20	20	20	1
Potassium	mg	119	105	133	2
Calcium	mg	34	30	39	2
Manganèse	mg	0,7	0,7	0,7	1
Fer	mg	4,9	0,7	9,2	3
Cuivre	mg	0,1	0,1	0,1	1
Zinc	mg	0,5	0,5	0,5	1
Iode	mg	0,0	0,0	0,0	1
Sélénium	µg	nd			
Chrome	µg	nd			
Molybdène	µg	nd			
Vitamine A (eq rétinol)	mg	nd			
Beta-carotène	mg	nd			
Vitamine D	µg	nd			
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	0,5	0,5	0,5	1
Vitamine K ou phytoménadione	µg	nd			
Vitamine C	mg	nd			
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	nd			
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	nd			
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	nd			
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	nd			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	nd			
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	nd			
Vitamine B9 ou Folates	µg	nd			
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	nd			

Elaboré par le CEVA (Centre d'Etude et de Valorisation des Algues), Pleubian, France - www.ceva.fr